

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МЕДИЧНИЙ ІНСТИТУТ



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ
ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ МЕДИЦИНИ
Topical Issues of Theoretical and Clinical Medicine

ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених
(м. Суми, 20-21 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

задніх розмірів тулуба, дистальних епіфізів плеча, мезоморфного компонента соматотипу та м'язової маси.

Висновки. Внаслідок значної переваги армрестлерів над неспортсменами в таких антропометричних показниках як обхватних розмірів плеча, передпліччя, грудної клітки, поперечних і передньо-задніх розмірів тулуба, дистальних епіфізів плеча, мезоморфного компонента соматотипу та м'язової маси, ми можемо вважати маркерами саме ці показники для відбору в армспорті.

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ, ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Музика М. С., Липівський Г.М.

Лисак І.В. (ст. викладач, к. н. з фіз.вих. та сп.)

*Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова,
кафедра фізичного виховання*

Актуальність: У сучасних умовах підготовки спортсменів різних видів спорту зростають вимоги до підтримки їх працездатності, використання науково-обґрунтованих методик щодо реабілітації та відновлення. Особливо зростає їх роль наприкінці тренувань, коли нарастають явища втоми та необхідно підготувати спортсменів до майбутніх змагань. Найбільш ефективним і простим методом відновлення є – масаж. Актуальним питанням залишається те, наскільки масаж зможе пришвидшити відновні процеси організму.

Мета: На основі аналізу літератури, анкетування, проведених тестів і функціональних проб вивчити ефективність комплексного впливу масажу та інших засобів відновлення на працездатність спортсменів.

Матеріали та методи: аналіз науково-методичної літератури, спостереження, тестування, функціональні проби, методи математичної статистики.

Результати: Для дослідження було залучено 30 чоловік, по 10 з секції баскетболу, легкої атлетики, боксу. Кожна секція була поділена на дві групи, в одній з яких досліджуваним проводився спортивний масаж після тренування, після чого досліджувалися відновні процеси в організмі. За показниками Гарвардського степ-тесту, можна відмітити, що у спортсменів після масажу відмічаються набагато кращі показники, на відміну від спортсменів, у яких відбувалося фізіологічне відновлення організму. У досліджуваних після процедури показники максимального споживання кисню на 40% перевищували показники, у спортсменів з простим відновленням. Індекс проби Руф'є по оцінювальній шкалі був відмінним, на відміну від іншої групи спортсменів, у яких показники були добрі. Згідно методики САН, у 90% опитувальних високий рівень самопочуття, хороша активність і підвищені показники настрою.

Висновки: Наше дослідження показало, що спортивний масаж позитивно впливає на відновні процеси у спортсменів різних секцій. Методика відновного масажу, як засобу відновлення, потребує удосконалення, оскільки фізичні навантаження спортсменів зростають як за обсягом, так і за інтенсивністю.

АНАТОМІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ОРГАНІВ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ВНАСЛІДОК НАДМІРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СПОРТІ

Обихвіст О.О.

Науковий керівник: Ізмайлова Л.В.

Харківський національний медичний університет, кафедра анатомії людини

Актуальність теми: У сучасному світі дуже актуальним є питання спорту як до засобу самовдосконалення людини, покращення не тільки фізичних її якостей, а й моральних. Але заняття спортом часто супроводжуються ризиком виникнення травм незалежно від віку, статі, тренуваності.

Задачі: доведення актуальності цієї теми й необхідності її детального вивчення.